Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

6

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 1 FASCICULE 6

PÂTISSERIE ET DESSERTS 5
Des biscuits pour tous les goûts 141

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 6
Cuisson du poisson entier 145

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Plats rapides au bacon 149

RECETTE VEDETTE
Lasagne à la bolonaise 153

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Soirée barbecue 155

CUISINE MICRO-ONDES 6
Des aliments réchauffés 159

CONGÉLATION 6
Poulet surgelé 162

FRUITS ET LÉGUMES 6
Asperges 166

MICRO-SECRETS
Redonnez vie aux fruits secs ENDOS

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Diane Martin

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Direction artistique:
Raymond Laguë
Assistante:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR
Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclairs
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN FEV 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

Conseils du chef

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

EXEMPLE

Riz brun au safran — **13 min**

Temps d'attente : 5 min

¾ de tasse / 175 g de riz brun à cuisson rapide
1 tasse / 250 ml de bouillon de poulet chaud
½ tasse / 125 ml de vin blanc sec
1 oignon haché
1 oz / 25 g de beurre
¼ de cuil. à café de safran ou de curcuma moulu

4 PERSONNES

1 Déposez tous les ingrédients dans une casserole de 7½ tasses / 2 l et couvrez à l'aide d'un couvercle non hermétique ou d'une pellicule plastique relevée d'un côté.
2 Cuisez aux micro-ondes à MAX., 5 min; réduisez à MED. et laissez cuire encore 8 min.
3 Laissez reposer (temps d'attente) pendant 5 min.

Temps de cuisson

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de **650 et 700 watts** mais peuvent être réussies avec des appareils de 500 et 600 watts simplement en réglant en conséquence les temps de cuisson (consultez la page intérieure de l'endos).
Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

Des biscuits pour tous les goûts

La préparation de biscuits riches et croustillants se réalise en un instant. En moins de temps qu'il n'en faut pour réchauffer votre four conventionnel, les biscuits seront cuits et prêts à servir.

La cuisson de biscuits aux micro-ondes offre une grande économie d'énergie. Voici quelques règles de base.

On doit préparer les biscuits à partir d'une pâte très ferme. Les biscuits ne brunissent pas comme dans un four conventionnel, il vaut mieux les décorer : saupoudrez-les de sucre, ajoutez du chocolat ou incorporez noix et cerises. Faites cuire 6 biscuits à la fois, de 2 à 4 min, à MED. Pour moins de biscuits, prévoyez de 20 à 30 s de cuisson chacun. Faites-les cuire et reposer sur un papier.

Biscuits à la vanille et variantes

Biscuits à la vanille

8 min

Temps d'attente : 5 min

Cette recette de base s'utilise pour toutes les recettes subséquentes (droite).

4 oz/125 g de beurre
⅜ de tasse/75 g de cassonade
1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
1 pincée de sel
2 cuil. à café d'eau
1 cuil. à café d'extrait de vanille

DONNE 24 BISCUITS

VARIANTES

Chocolat et amande Ajoutez 1 oz/25 g de cacao en poudre à la farine. Décorez d'une amande en pressant bien. Saupoudrez de sucre après la cuisson mais avant le temps d'attente.

Croquants aux noix Couvrez de 2 oz/50 g de noix hachées avant la cuisson.

Couronnes aux cerises Divisez la pâte en 24 portions, puis chaque portion en 6. Formez 24 couronnes de 6 portions chacune. Faites cuire 2 min, 6 à la fois, à MED. Utilisez 1 cerise, coupée en 6, pour chaque biscuit, et placez un morceau de cerise entre chaque portion de la couronne. Saupoudrez de sucre et faites chauffer 1 min de plus à MED.

Capuchons de chocolat Ajoutez 3 oz/75 g de capuchons de chocolat avant la cuisson.

Biscuits arc-en-ciel Glacez les biscuits d'un mélange fait de 1 tasse/100 g de sucre glace et de 2 cuil. à soupe d'eau. Saupoudrez de sucre coloré.

Rondelles chocolat-vanille Préparez la moitié du mélange avec 3 cuil. à café de cacao en poudre. Assemblez et faites cuire comme pour les couronnes aux cerises, en alternant la vanille et le chocolat.

Préparation des biscuits à la vanille

Fouettez *le beurre avec la cassonade dans un grand bol jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux. Si le beurre est dur, coupez-le en morceaux et utilisez un bol chaud.*

Tamisez *la farine et le sel avec le premier mélange. Ajoutez l'eau et la vanille, puis travaillez le mélange en pâte.*

Roulez *la pâte en 24 portions. Placez un carré de papier ciré graissé sur un plat micro-ondes puis disposez 6 biscuits en cercle.*

Aplatissez *le dessus des biscuits à l'aide d'une fourchette et faites cuire 2 ou 3 min à MED. Vérifiez après 2 min - le centre devrait être doré.*

Laissez reposer *les biscuits sur le papier pendant 5 min. (Glissez-les sur un plan de travail si vous avez besoin du plat.) Laissez refroidir sur une grille.*

Décorez *les biscuits selon une des variantes. Comme ils sont très pâles, ajoutez du chocolat, des cerises ou des noix pour leur donner de la couleur.*

À partir du haut, dans l'ordre habituel : *couronnes aux cerises, biscuits chocolat et amande, biscuits arc-en-ciel, croquants aux noix, capuchons de chocolat*
Droite : *biscuits au beurre d'arachide*

Biscuits au beurre d'arachide

10 min

Temps d'attente : 5 min

4 oz/125 g de beurre
4 oz/125 g de beurre d'arachide
1 tasse/225 g de cassonade
1 oeuf
1 ⅝ tasse/200 g de farine tout usage
1 pincée de sel
¼ de cuil. à café de poudre à pâte
¼ de cuil. à café d'extrait de vanille

DONNE 30 BISCUITS

1 Battez en crème le beurre avec le beurre d'arachide et la cassonade. Incorporez le reste des ingrédients.

2 Façonnez 30 boules. Couvrez un plat à micro-ondes de papier ciré graissé et placez 6 boules en cercle. Aplatissez à l'aide d'une fourchette.

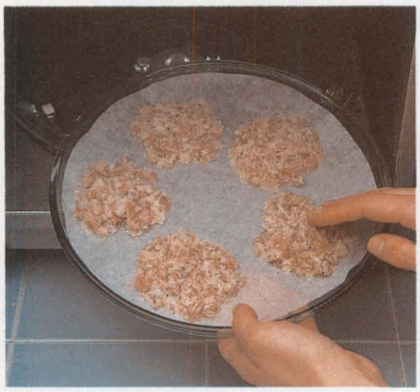
3 Faites cuire 2 ou 3 min à MED.

4 Laissez reposer 5 min, puis faites refroidir sur une grille. Répétez avec le reste du mélange. Laissez refroidir puis conservez dans un contenant hermétique.

Préparation des croquants à la noix de coco

Montez *les blancs d'oeufs en neige. À l'aide d'une cuiller en métal, incorporez le sucre, la noix de coco et les flocons de maïs.*

Foncez *un plat de papier ciré graissé et placez 6 cuillerées du mélange en cercle dans le plat.*



Faites cuire *3 min à MED. Laissez reposer 3 min, puis faites refroidir sur une grille pendant les cuissons subséquentes.*

Brisez *le chocolat et faites fondre 2 min à MED. Décorez-en les biscuits.*

Croquants à la noix de coco

5 min

Temps d'attente : 3 min

2 blancs d'oeufs
⅝ de tasse/150 g de sucre
3 oz/75 g de noix de coco séchée
¼ de tasse/50 g de flocons de maïs écrasés (corn flakes)
1 oz/25 g de chocolat

DONNE 18 BISCUITS

1 Montez les blancs d'oeufs en neige puis incorporez le sucre, la noix de coco et les flocons de maïs.

2 Déposez un morceau de papier ciré graissé sur une grille ou un grand plat. Placez-y 6 cuillerées du mélange, en cercle.

3 Faites cuire 3 min à MED. jusqu'à ce qu'ils soient secs au toucher et dorés au centre. Laissez reposer 3 min, puis laissez refroidir sur une grille. Recommencez les mêmes opérations avec le reste du mélange.

4 Brisez le chocolat en morceaux et faites fondre 2 min à MED. Décorez les biscuits à l'aide d'une poche à douille ou avec une cuiller.

VARIANTE

Remplacez les flocons de maïs par les céréales de votre choix.

Cuisson du poisson entier

Fiez-vous aux micro-ondes pour transformer un poisson en mets délicieux. En suivant certaines règles de base, vous obtiendrez un poisson délicat et parfumé à tout coup.

Le poisson est un aliment délicat qui s'adapte merveilleusement bien aux micro-ondes. Il se défait aisément à la fourchette et se pare d'un arôme délicieux. Comme sa chair est légère, il cuit très rapidement. Vous pouvez donc préparer un repas pour plusieurs personnes en un instant.

Faites toujours cuire le poisson dans un plat couvert pour en retenir l'humidité. Ne faites cuire que le temps nécessaire pour que le poisson se défasse aisément à la fourchette et laissez reposer jusqu'à ce que le centre soit totalement cuit.

On peut remplacer à peu près tous les poissons des diverses recettes par un poisson de son choix. Du moment qu'il n'est pas trop cuit, le résultat sera parfait.

Si vous préparez un repas complet dans votre four, faites toujours cuire le poisson en dernier. En effet, celui-ci se réchauffe mal et peut facilement devenir trop cuit. Couvrez-le pour éviter la déshydratation.

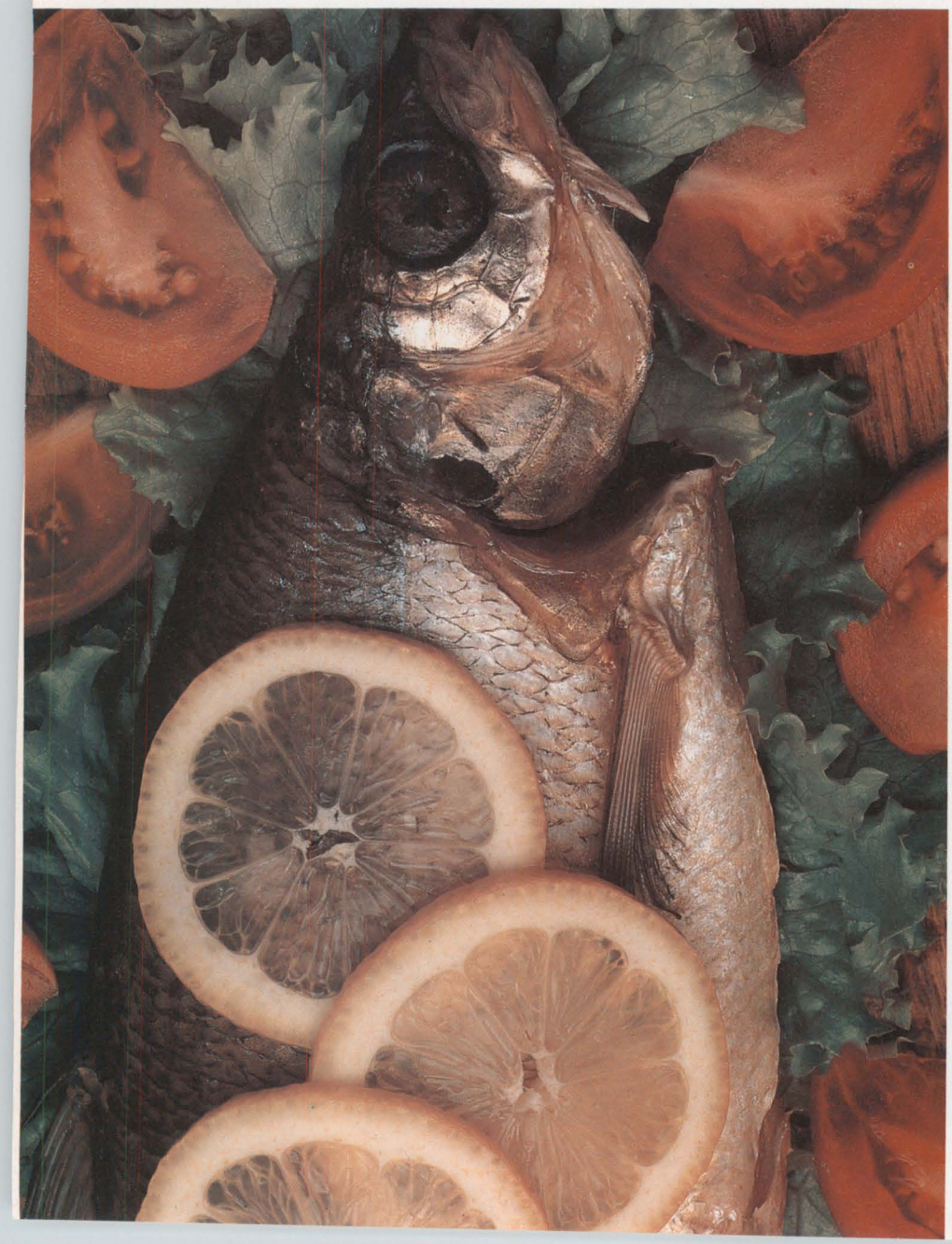
Meuniers farcis au crabe

Cuisson du poisson poché

Mélangez *les ingrédients, sauf le poisson, dans un grand plat peu profond. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte. Faites cuire de 8 à 10 min à MAX.*

Placez *le poisson complet sur les ingrédients. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte pour laisser s'échapper la vapeur.*

Faites cuire *le poisson à MAX. de 4 à 6 min par lb/450 g, jusqu'à ce que la chair se défasse aisément à la fourchette. Tournez le plat à mi-cuisson.*



Poisson poché

12 min

Temps d'attente : 5 min

Vous pouvez remplacer le poisson entier par plusieurs petits poissons comme des harengs ou des maquereaux.

1 carotte, tranchée
1 petit oignon, tranché mince
1 branche de céleri, tranchée
3 tranches de citron
1 feuille de laurier
2 cuil. à café de persil haché frais
2 grains de poivre blanc
1 bonne pincée de sel
⅝ de tasse/150 ml d'eau
1 poisson entier de 1 ou 2 lb/450 g à 1 kg, nettoyé

4 À 8 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients, à l'exception du poisson, dans un grand plat peu profond. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 8 à 10 min à MAX.
2 Placez le poisson sur les ingrédients et couvrez de nouveau.
3 Faites cuire à MAX. de 4 à 6 min par lb/450 g, jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette et que la chair soit opaque. Tournez le plat à mi-cuisson; laissez reposer 5 min avant de servir.
4 Servez le poisson sur un lit de laitue et garnissez de quartiers de tomate et de tranches de citron.

Meuniers farcis au crabe

11 min

Temps d'attente : 5 min

4 meuniers rouges ou gris, de 6 à 8 oz/175 à 225 g chacun, nettoyés et écaillés
2 tomates, épluchées, épépinées et hachées
1 branche de céleri, hachée
½ poivron vert haché
1 petit oignon, émincé
1 cuil. à soupe de persil haché
3 oz/75 g de cheddar doux, râpé
1 boîte de crabe de 6 ½ oz/180 g, égoutté
1 cuil. à café de sauce chili
1 cuil. à café de jus de citron
¼ de cuil. à café de coriandre moulue
poivre

4 PERSONNES

1 Mélangez les tomates, le céleri, le poivron vert, l'oignon et le persil dans une casserole. Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant à mi-cuisson. Égouttez.
2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf le poisson. Farcissez les poissons.
3 Placez les poissons dans un grand plat peu profond, couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., jusqu'à ce que la chair se défasse aisément à la fourchette. Tournez le plat de moitié toutes les 2 min. Laissez reposer 5 min.

Micro-truc

Faites cuire un poisson entier jusqu'à ce qu'il se défasse aisément à la fourchette, mais jamais plus.

Truite farcie au brocoli

5½ min

Temps d'attente : 3 min

1 truite d'environ 6 oz/175 g, nettoyée
3 oz/75 g de brocoli, haché
2 échalotes, émincées
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe d'amandes hachées
sel et poivre
½ cuil. à café de jus de citron
1 tranche de citron coupée en trois et une lamelle de piment doux, pour garnir (facultatif)

1 PERSONNE

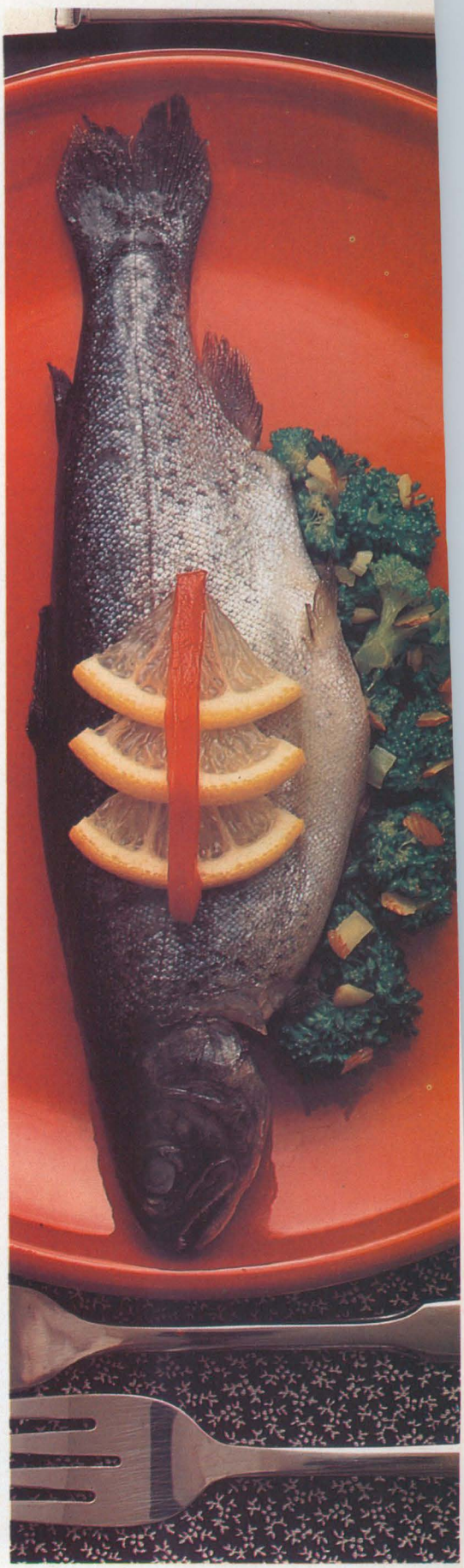
1 Mélangez le brocoli, les échalotes et le beurre dans une casserole. Couvrez et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX. Ajoutez les amandes; assaisonnez.
2 Placez la truite dans un plat peu profond. Farcissez-la des trois quarts du mélange et placez le reste dans le plat. Couvrez d'un filet de jus de citron.
3 Couvrez le plat d'une pellicule plastique et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette. Tournez à mi-cuisson, et laissez reposer 3 min.
4 Garnissez du citron et du piment, si désiré.

Truite pour deux. Doublez les ingrédients. Préparez comme ci-dessus, mais faites cuire le brocoli et les échalotes 2 ou 3 min et la truite 6 à 8 min, en tournant le plat de moitié toutes les 2 min.

Notes sur la congélation

On peut préparer ce plat à partir d'aliments congelés. Placez le poisson dans un plat peu profond, couvrez et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MED., jusqu'à ce qu'il soit dégelé, en tournant à mi-temps. Rincez à l'eau froide, asséchez à l'aide de papier absorbant puis utilisez comme ci-dessus.

Faites chauffer le brocoli 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à ce qu'il soit dégelé. Remuez puis utilisez comme ci-dessus.



Truite farcie

8 min

Temps d'attente : 5 min

4 truites fraîches d'environ 8 oz/225 g chacune, nettoyées
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
1 branche de céleri, tranchée
2 échalotes, hachées
2 oz/50 g de champignons, tranchés
2 cuil. à soupe de persil haché fin
1 cuil. à café de zeste de citron râpé
¼ de cuil. à café de sel
1 bonne pincée de basilic séché
poivre
2 tranches de pain blanc, en cubes de ¼ de po/6 mm
8 oz/225 g de crevettes décortiquées, décongelées

4 PERSONNES

1 Mélangez le beurre, le céleri et les échalotes dans un bol. Couvrez et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., jusqu'à ce que le céleri soit tendre.
2 Ajoutez les champignons, le persil, le zeste de citron, le sel, le basilic et le poivre, puis les cubes de pain et remuez bien. Hachez les crevettes et incorporez-les au mélange.
3 Farcissez chaque truite du quart de la farce. Placez dans un plat peu profond, couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en tournant une fois à mi-cuisson. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Notes sur la congélation

Développez 4 truites et placez-les sur une rôtissoire. Couvrez, puis faites dégeler 10 min à DÉCONGÉLATION. Verser la farce dans la truite, couvrez et faites cuire de 20 à 25 min à MED., jusqu'à ce que la chair se défasse aisément à la fourchette. Tournez le poisson 1 ou 2 fois durant la cuisson.

On peut aussi congeler les truites farcies. Faites congeler à découvert jusqu'à fermeté, puis enveloppez et congelez pendant 2 mois au maximum.

Plats rapides au bacon

Dites adieu aux casseroles huileuses et odeurs désagréables en cuisine lorsque vous faites frire ou griller votre bacon aux micro-ondes. Cette façon de cuire le bacon est délicieuse... et agréablement propre !

Si vous faites griller ou frire du bacon de manière conventionnelle, cela peut se révéler une entreprise fort salissante, alors que le bacon cuit aux micro-ondes laisse votre four bien propre. Ainsi, le bacon ne retrousse pas, il ne grésille ni ne se dessèche comme le bacon à la poêle. On peut aussi le faire griller sur une rôtissoire ou un plat à brunir.

Du bacon à forte concentration de sucre peut laisser des taches brunes sur le papier absorbant et y rester collé. Ne vous en faites pas si cela vous arrive : décollez délicatement le papier.

Le temps de cuisson du bacon dépend de son épaisseur et de la quantité de sucre utilisée lors du marinage. Plus il est mince, plus il cuit rapidement.

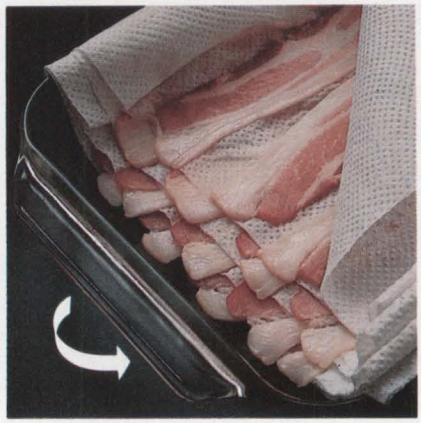
Les temps de cuisson proposés ici donnent un bacon moyennement cuit. Lorsque vous faites cuire plusieurs rangées de bacon à la fois, réduisez le temps de cuisson par tranche (voir étape par étape).

Faites toujours cuire le bacon un peu moins que nécessaire et laissez-le reposer 5 min avant de servir.

Muffin anglais au bacon et aux oeufs

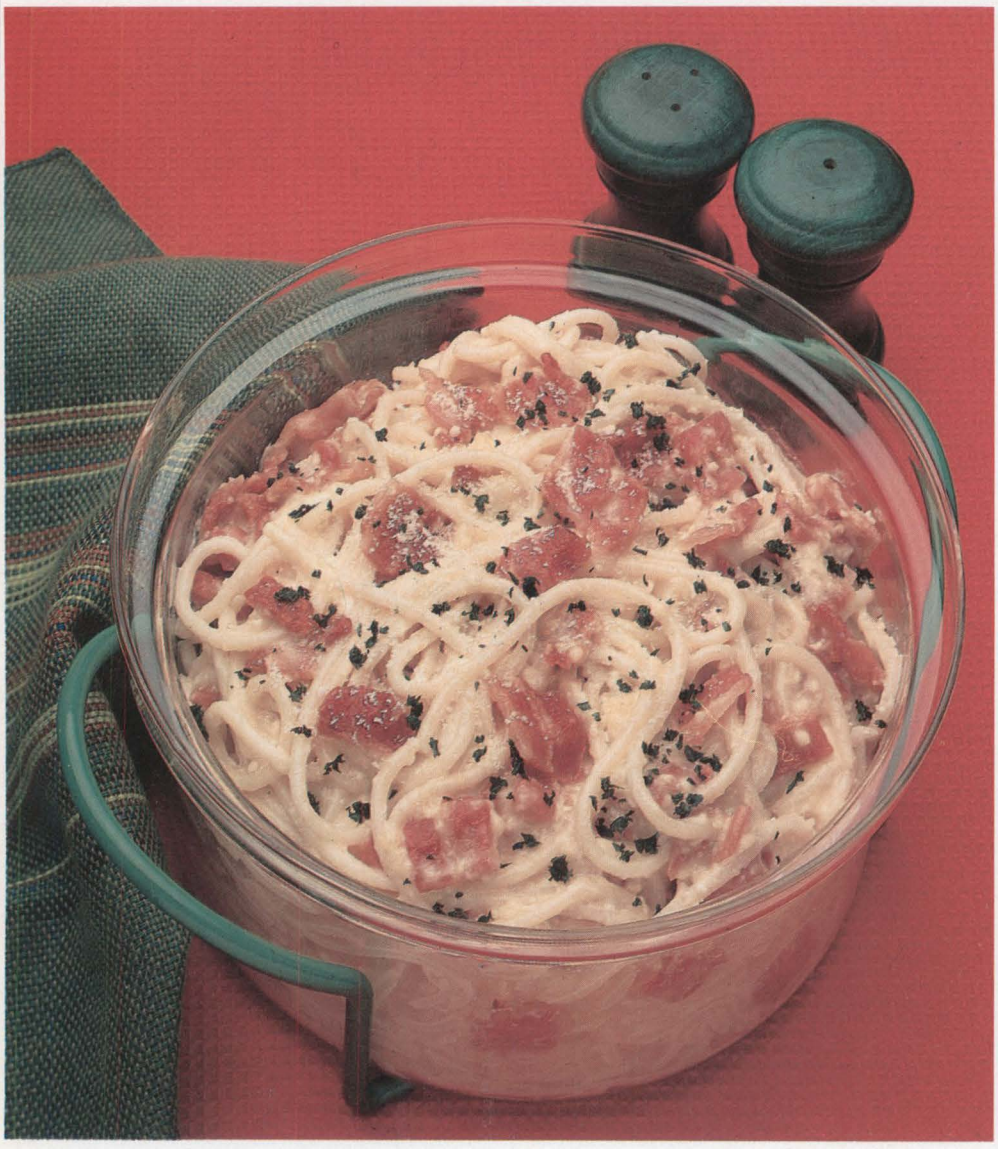
Cuisson du bacon aux micro-ondes

Placez *jusqu'à six tranches de bacon sur trois couches de papier absorbant. Couvrez d'une quatrième feuille et faites cuire à MAX., de 45 à 60 s par tranche.*



Foncez *le plat de papier absorbant et placez-y le bacon. Allouez de 30 à 45 s par tranche si vous en faites cuire plus de 6 à la fois. Tournez de moitié à mi-cuisson.*

Retirez *le bacon lorsqu'il n'est pas totalement cuit; le gras devrait être légèrement transparent et ondulé (haut). Laissez reposer 5 min pour en terminer la cuisson.*



Spaghetti carbonara

7¾ min

Temps d'attente : 5 min

10 oz/300 g de spaghetti
10 tranches de bacon
1 ½ oz/40 g de beurre ou de margarine
2 oz/50 g de parmesan
½ tasse/125 ml de crème 35 %
3 oeufs
sel, poivre
persil haché fin, pour garnir

4 PERSONNES

1 Faites cuire les pâtes sur la cuisinière et le bacon aux micro-ondes.
2 Placez le bacon d'abord sur du papier absorbant, ensuite sur une grille et dans un plat. Couvrez de papier absorbant et faites cuire de 5 à 8 min à MAX., jusqu'à ce qu'il soit presque prêt. Laissez reposer 5 min, puis émiettez.
3 Placez le beurre dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites fondre de 45 à 60 s à MAX. Ajoutez le fromage, la crème, les oeufs et le bacon.
4 Égouttez le spaghetti et incorporez la sauce. Faites chauffer de 2 à 4 min à MAX., jusqu'à ce que les oeufs soient cuits, en remuant les pâtes à chaque minute. Assaisonnez au goût, saupoudrez du persil et servez sans attendre.

Amuse-gueule au bacon

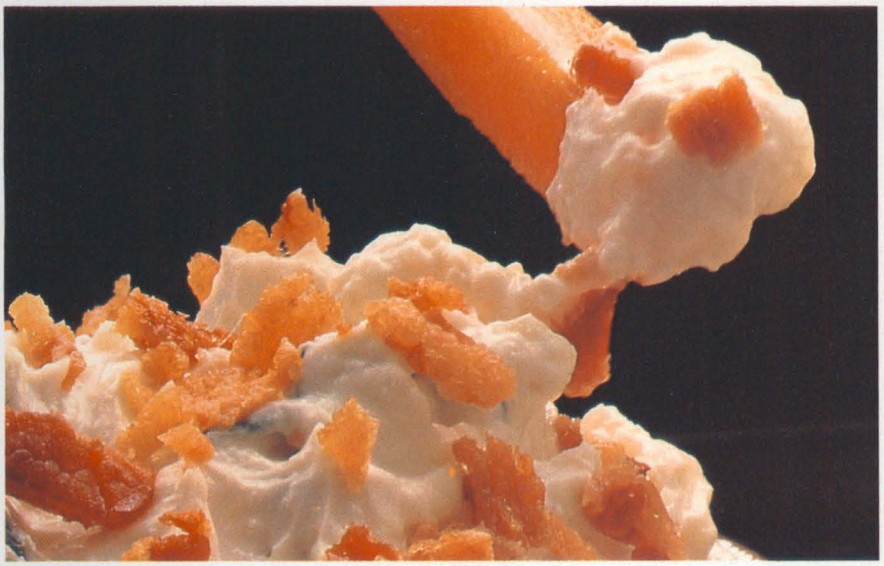
6 min

Temps d'attente : 5 min

4 tranches de bacon
8 oz/225 g de fromage à la crème
1 jaune d'oeuf
1 cuil. à café de poudre à pâte
2 échalotes, émincées
30 craquelins au fromage

6 À 8 PERSONNES

1 Faites cuire le bacon 3 ou 4 min sur du papier absorbant. Laissez reposer 5 min puis émiettez.
2 Entre-temps, faites ramollir le fromage 1 ou 1 ½ min à MED.
3 Mélangez le fromage mou, le jaune d'oeuf, la poudre à pâte avec les trois quarts du bacon et des échalotes. Remuez jusqu'à ce que le tout soit lisse et homogène.
4 Placez 6 biscuits en cercle sur une assiette. Garnissez chacun de 1 cuil. à café du mélange et saupoudrez d'un peu de bacon et d'échalote. Faites chauffer de 25 à 30 s à MED.
5 Recommencez, jusqu'à ce que tous les biscuits et le mélange aient été utilisés.



Trempette épicée au bacon

2 min

Temps d'attente : 5 min

2 tranches de bacon
3 oz/75 g de fromage à la crème
1 cuil. à soupe de yogourt ou de crème sure
2 cuil. à café de raifort
1 échalote, hachée

2 À 4 PERSONNES

1 Faites cuire le bacon comme indiqué à la page 150. Émiettez.
2 Placez le fromage à la crème dans un petit bol et faites ramollir de 30 à 60 s à MED.
3 Ajoutez le yogourt, le raifort et l'échalote. Saupoudrez du bacon avant de servir.

VARIANTE
Omettez le raifort et ajoutez 4 ou 5 radis hachés.

VARIANTE
Pour des amuse-gueule plus épicés, ajoutez une goutte de tabasco ou une pincée de cayenne au mélange.

Muffins anglais au bacon et aux oeufs

7¼ min

Temps d'attente : 2 min

½ oz/15 g de beurre
4 oeufs
8 tranches de bacon
4 tranches de fromage édam ou de fromage fondu
4 muffins, ouverts et grillés

4 PERSONNES

1 Divisez le beurre entre 4 ramequins. Faites fondre de 30 à 60 s à MAX. Placez un oeuf dans chacun d'eux et brisez-le à la fourchette. Couvrez. Placez les ramequins en cercle dans le four; faites cuire de 40 à 60 s à MAX., jusqu'à ce qu'ils soient pris mais légèrement humides, en remuant les oeufs et en bougeant les ramequins 1 fois. Laissez reposer 2 min.
2 Assemblez : placez 1 tranche de fromage, 1 oeuf et 2 tranches de bacon cuites entre les muffins. Enveloppez-les de papier absorbant et placez-les en cercle dans le four. Faites cuire 2 ou 2 ½ min à MED., en les tournant à mi-cuisson.

Lasagne à la bolonaise

Offrez-vous un repas à l'italienne en préparant cette délicieuse lasagne. Complétez le repas d'une salade verte croquante et d'une bonne bouteille de Chianti.

La sauce bolonaise, préparée en 10 min grâce à votre four micro-ondes, s'accompagne merveilleusement bien d'un mélange de ricotta, d'oeufs et de mozzarella. Séparez ces ingrédients de pâtes fraîches (ou précuites), puis faites chauffer.

Lasagne à la bolonaise

28 min

Temps d'attente : 5 min

9 languettes de lasagne, cuites et égouttées (ou précuites)
1 lb/450 g de boeuf haché
1 oignon, haché
1 gousse d'ail, écrasée
1 lb/450 g de tomates en boîte, hachées
8 oz/225 g de sauce tomate épaisse en boîte
3 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à café d'origan séché
1 cuil. à café de basilic séché
sel, poivre
1 lb/450 g de fromage ricotta
2 oeufs
3 oz/75 g de parmesan râpé
8 oz/225 g de mozzarella râpé
beurre pour graisser

4 À 6 PERSONNES

Notes sur la congélaton

Il est toujours pratique de conserver quelques portions de lasagne au congélateur pour les invités de dernière minute. Congelez-les dans le plat de cuisson, puis enfournez simplement.

Couvrez le plat de pellicule plastique entrouverte et décongelez 40 min à DÉCONGÉLATION. Faites cuire 12 min à MAX. Couvrez lâchement de papier aluminium et laissez reposer 5 min avant de servir.

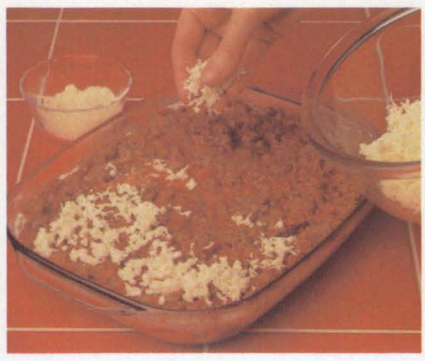
Préparation de la lasagne à la bolonaise

Faites cuire *le boeuf, l'oignon et l'ail 8 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez le gras.*

Ajoutez *les tomates, la sauce, 2 cuil. à soupe de persil, les herbes, les assaisonnements. Réservez.*

Fouettez *le ricotta, les oeufs et le reste du persil, 1 oz/25 g de parmesan et les assaisonnements.*

Graissez *un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm et disposez le tiers des pâtes, du ricotta, de la sauce et du mozzarella.*



Recommencez *jusqu'à ce que tous les ingrédients soient utilisés. Saupoudrez la dernière couche de mozzarella du reste du parmesan.*

Faites cuire *de 20 à 30 min à MED., en tournant 2 fois. Laissez reposer 5 min puis faites dorer quelques secondes sous le gril.*

Soirée barbecue

Planifiez une soirée barbecue à l'avance en utilisant votre four micro-ondes. Évitez les dégâts, la vaisselle et la préparation de dernière minute. La viande barbecue sera tendre et juteuse.

L'emploi combiné d'un four micro-ondes et d'un barbecue vous évitera beaucoup de travail lors de votre réception. Préparez tous les plats d'avance. Faites cuire partiellement le poulet et les côtes et planifiez votre soirée de façon à éviter les maux de tête...

Une planification soignée vous permettra de jouir de la compagnie de vos invités. Une fois le barbecue bien parti, faites simplement réchauffer les fèves, terminez la salade, faites cuire le maïs et terminez la cuisson de la viande. Le reste du repas est prêt; ainsi vous n'aurez pas de cuisson de dernière minute à faire pour satisfaire tous vos invités.

Le maïs se cuit facilement aux micro-ondes, et ne requiert que 5 min de temps d'attente. Il restera chaud 20 min après sa cuisson; vous pourrez donc faire cuire des épis à intervalles réguliers pour satisfaire vos invités. Faites chauffer le délicieux beurre au fromage juste avant de servir et badigeonnez-en généreusement les épis.

La cuisine au barbecue satisfait les appétits les plus robustes. Les doigts collants sont de mise et font partie de l'atmosphère joyeuse de ce genre de soirée. Prévoyez donc une bonne provision de serviettes en papier. Les barbecues occasionnent aussi beaucoup de déchets - os, épis, plats en carton. Il est donc judicieux de placer quelques poubelles aux endroits stratégiques.

Pour ceux qui veulent vraiment préparer le plus de choses possibles à l'avance, on peut faire cuire le gâteau épicé aux pommes et le congeler. Décongelez chaque portion 1 min à DÉCONGÉLATION puis laissez-les reposer de 3 à 5 min à la température de la pièce. On peut ajouter la glace au miel la veille du barbecue.

La sauce est un des aspects les plus importants d'un barbecue; voyez à ce qu'elle soit assez épicée. La recette que nous vous proposons produit une sauce riche et épaisse, à saveur piquante; si vous préférez, réduisez la sauce en purée avant de la filtrer : vous obtiendrez une sauce plus liquide, qui vous permettra de bien badigeonner la viande.

Quelle que soit la façon dont vous planifiez votre barbecue, votre four micro-ondes se révélera un outil indispensable du début à la fin.

Compte à rebours

La veille
Préparez les fèves au lard, si désiré, et réfrigérez, couvert. Planifiez de 5 à 10 min de plus, si vous réchauffez des fèves au lard sorties du réfrigérateur. Faites chauffer de 20 à 25 min à MAX. Faites cuire le gâteau épicé aux pommes et glacez-le. Couvrez de papier aluminium et conservez au frais. Préparez la sauce barbecue, laissez refroidir puis réfrigérez, couverte.

Pendant la matinée
Préparez la salade de chou et de courgettes et versez la vinaigrette. Couvrez et réfrigérez jusqu'à utilisation.

Durant l'après-midi
Faites cuire les côtes ou le poulet et faites mariner, au réfrigérateur, dans la sauce barbecue.

1 h 30 avant le repas
Faites chauffer le barbecue. Faites réchauffer les fèves de 20 à 25 min à MAX. Réservez, couvertes - elles resteront chaudes environ 45 min.

Avant de servir
Faites cuire le maïs, 4 à la fois, et préparez le beurre au fromage. Faites cuire les côtes ou le poulet 10 min sur le barbecue, jusqu'à ce que la viande soit tendre et bien chaude. Servez la viande avec la salade, le maïs au beurre, les fèves au lard et des marinades au goût. Faites suivre du gâteau aux pommes.

Maïs en épi

20 min

Temps d'attente : 5 min

8 épis de maïs avec leur enveloppe
beurre au fromage (droite)

8 PERSONNES

1 Placez 4 épis de maïs dans le four, bien espacés.
2 Faites cuire à MAX., en suivant le temps indiqué ci-dessous et selon le nombre d'épis dans le four : 3 à 5 min pour un épi, 4 à 9 min pour deux, en tournant à mi-cuisson. Pour trois, calculez de 9 à 12 min, et pour 4, de 10 à 13 min, en tournant toutes les 4 min.
3 Laissez reposer 5 min puis, à l'aide d'un papier absorbant, maintenez l'épi droit. Retirez l'enveloppe, en évitant de vous brûler avec la vapeur.
4 Servez avec le beurre au fromage.

Beurre au fromage

2½ min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de beurre
1 cuil. à soupe de ciboulette séchée
½ cuil. à café de sucre
½ cuil. à café de sel
1 pincée de poivre
½ à 1 oz/15 à 25 g de parmesan râpé

8 PERSONNES

1 Mélangez le beurre avec la ciboulette, le sucre, le sel et le poivre dans une casserole de 4 tasses/1 l. Couvrez.
2 Faites chauffer 2 ½ min à MAX., jusqu'à ce que le beurre fonde, en remuant à mi-cuisson.
3 Incorporez le parmesan.

Salade de chou et de courgettes

1½ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de chou blanc, haché fin
8 oz/225 g de courgettes, râpées
3 ou 4 petites carottes, râpées
1 oignon haché
¼ de tasse/50 g de sucre
¼ de tasse/50 ml de vinaigre
¼ de cuil. à café de graines de céleri
sel, poivre

8 PERSONNES

1 Mélangez le chou, dans un grand bol, avec les courgettes, les carottes et l'oignon. Réservez.
2 Mélangez le reste des ingrédients ensemble. Faites chauffer 1 ½ min à MAX., jusqu'à ce que le sucre soit fondu et que la vinaigrette soit chaude.
3 Versez la vinaigrette chaude sur les légumes et remuez bien.

Fèves au lard

31 min

Temps d'attente : aucun

Essayez cette version simplifiée dans votre four micro-ondes. C'est l'accompagnement idéal de tous vos barbecues.

1 lb/450 g d'oignons, hachés
2 cuil. à soupe d'huile
3 boîtes de 15 oz/450 g de fèves au lard
1 cuil. à café de sel
poivre
2 cuil. à soupe de mélasse
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 ½ cuil. à soupe de cassonade
2 cuil. à café de moutarde forte
8 tranches de bacon

8 PERSONNES

1 Placez les oignons et l'huile dans un bol, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 8 min à MAX. Remuez deux fois.
2 Incorporez les fèves aux oignons. Ajoutez les assaisonnements, la mélasse, la pâte de tomates, la cassonade et la moutarde. Remuez bien.
3 Entre-temps, placez le bacon sur une grille et couvrez-le de papier absorbant. Faites cuire 8 min à MAX.
4 Coupez les tranches en morceaux de 1 po/2,5 cm et ajoutez-les aux fèves. Couvrez le bol d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer de 15 à 18 min à MAX., jusqu'à ce que le tout soit chaud et bien cuit. Transférez-les dans un plat en métal préchauffé et gardez au chaud sur le barbecue.

VARIANTE
Vous pouvez, au goût, substituer les fèves en boîte par des haricots en boîte comme des haricots blancs. Suivez la méthode précédente, en mélangeant les haricots égouttés avec les oignons cuits, le bacon et les autres ingrédients. Ajoutez ⅝ de tasse/150 ml d'eau et faites cuire de 15 à 18 min à MAX.

Poulet barbecue

36 min

Temps d'attente : aucun

6 lb/2,5 kg de morceaux de poulet (cuisses et pilons)
sauce barbecue (voir recette)

8 PERSONNES

1 Placez 1 lb/450 g de morceaux de poulet en couche sur une rôtissoire ou dans un grand plat. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.
2 Faites cuire 6 min à MAX., en tournant les morceaux 3 fois durant la cuisson.
3 Recommencez avec le reste du poulet.
4 Placez le poulet cuit sur le barbecue et faites cuire jusqu'à tendreté, en le badigeonnant de sauce barbecue.

Côtes barbecue

40 min

Temps d'attente : aucun

6 lb/2,5 kg de côtes levées en morceaux
sauce barbecue (voir recette)

8 PERSONNES

1 Placez la moitié des côtes en une couche, dans un grand plat, en les chevauchant légèrement.
2 Ajoutez ¼ de tasse/50 ml d'eau et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.
3 Faites saisir 5 min à MAX. Baissez à MED. et faites cuire 15 min, en tournant une fois. Égouttez et recommencez avec le reste des côtes.
4 Placez les côtes sur le barbecue, brossez de sauce barbecue et faites cuire 10 min, en tournant souvent.

Sauce barbecue

30 min

Temps d'attente : aucun

12 oz/350 g d'oignons, hachés
2 gousses d'ail, écrasées
1 cuil. à soupe d'huile végétale
⅜ de tasse/75 g de cassonade
1 ½ cuil. à café de basilic séché
1 ½ cuil. à café de sel
¼ de cuil. à café de poivre
2 boîtes de 15 oz/450 g de tomates hachées
11 oz/300 g de pâte de tomates
⅜ de tasse/75 ml de ketchup
⅜ de tasse/75 ml de vinaigre de cidre
2 cuil. à soupe de mélasse
¼ de tasse/50 ml de sauce Worcestershire
1 cuil. à soupe de moutarde forte
2 cuil. à café de sauce barbecue
½ cuil. à café de sauce tabasco

DONNE 5 tasses/1,25 l

1 Mélangez les oignons avec l'ail et l'huile dans une grande casserole.
2 Mélangez le reste des ingrédients. Faites cuire 25 min à MAX., jusqu'à épaississement.
3 Utilisez la sauce pour badigeonner les morceaux de poulet ou les côtes lors de la cuisson. Réduisez-la en purée, si désiré, puis passez au tamis pour en retirer les graines.

Notes sur la congélation

Cette sauce s'emploie aisément pour redonner goût aux viandes et à la volaille. Faites-en plus que nécessaire et congelez le surplus.

Cette recette donne environ 5 tasses/1,25 l de sauce, pour 8 personnes. Si vous en désirez moins, préparez la même quantité et congelez le reste dans 2 ou 3 contenants.

Cette sauce se congèle très bien en purée ou au naturel. Réduite en purée, elle sera cependant plus facile à étendre.

Gâteau épicé aux pommes

22 min

Temps d'attente : 10 min

1 ¼ tasse/150 g de farine tout usage
1 ¼ tasse/275 g de cassonade
1 ½ cuil. à café de poudre à pâte
1 ½ cuil. à café de cannelle moulue
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
½ cuil. à café de muscade moulue
1 bonne pincée de clous de girofle moulus
1 ½ lb/700 g de pommes, épluchées et râpées
1 tasse/250 ml d'huile végétale
4 oeufs
1 oz/25 g de noix finement hachées
glace au miel (voir recette)

8 PERSONNES

1 Versez tous les ingrédients, à l'exception de la glace, dans un grand bol. Battez à basse vitesse.
2 Lorsque bien mélangé, battez à vitesse moyenne 2 min de plus, puis divisez entre deux moules à gâteau ronds de 8 po/20 cm.
3 Placez un moule à la fois, sur une soucoupe renversée, dans le four. Faites cuire 6 min, à MED., en tournant deux fois.
4 Haussez la puissance à MAX. et faites cuire 5 min, jusqu'à ce que la moitié de gâteau soit humide mais ferme.
5 Laissez reposer 10 min.

Glace au miel

1½ min

Temps d'attente : aucun

¼ de tasse/50 g de cassonade
2 oz/50 g de beurre
3 oz/75 g de miel
2 ½ tasses/350 g de sucre glace
1 cuil. à café d'extrait de vanille
1 cuil. à soupe de lait

8 PERSONNES

1 Mélangez la cassonade avec le beurre et le miel. Faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant à mi-cuisson. Laissez bouillir 30 s.
2 Incorporez le sucre glace et l'extrait de vanille. Ajoutez peu à peu le lait, en battant jusqu'à homogénéité. Laissez refroidir.

Des aliments réchauffés

Presque tous les aliments réchauffés aux micro-ondes auront le bon goût des aliments frais cuits.

Les fours micro-ondes sont vraiment tout ce qu'il y a de mieux pour réchauffer des aliments. Ils sont rapides et beaucoup plus efficaces que les fours conventionnels. La nourriture est aussi délicieuse qu'au moment de sa cuisson, et ses couleurs, sa texture et sa valeur nutritive n'en souffriront aucunement.

Le goût des plats en casseroles, par exemple, s'améliorera même lorsqu'ils seront réchauffés. Préparez-les la veille, réfrigérez puis réchauffez-les à basse puissance. La viande sera plus tendre et les saveurs s'amalgameront pour le plus grand délice des palais.

Beaucoup des principes de la cuisine conventionnelle s'appliquent aussi aux plats réchauffés. Placez les morceaux plus volumineux au bord de l'assiette; tournez l'assiette ou remuez les aliments.

Réchauffez plusieurs portions en même temps, en utilisant des assiettes munies d'un couvercle.

Les secrets pour bien réchauffer

Casseroles *et plats principaux se réchauffent aisément. Munissez-les toujours d'un couvercle, d'une pellicule plastique entrouverte ou d'un papier ciré.*

Remuez *les plats principaux et les casseroles pendant qu'ils réchauffent, de l'extérieur vers l'intérieur. Sinon, tournez le plat une ou deux fois durant la cuisson.*

Placez *les parties les plus minces vers l'intérieur et couvrez de sauce pour les empêcher de s'assécher.*

Enveloppez *les légumes humides ou farineux dans une pellicule plastique : ils seront comme frais.*

Réchauffez avec succès

La majorité des plats se réchauffent facilement aux micro-ondes. Couvrez-les; remuez les casseroles et plats principaux pour distribuer la chaleur et réduire le temps de réchauffage. Si c'est impossible, tournez le plat de temps à autre.

Les tranches de viande réchauffent plus rapidement que les morceaux de viande plus épais. Placez les tranches au centre du plat et couvrez-les de sauce pour en garder l'humidité.

Certains légumes, dont les légumes en sauce, se réchauffent aisément aussi. Utilisez un plat couvert, et n'oubliez pas de remuer. On peut aussi réchauffer les légumes farineux, en les enveloppant avec soin. Évitez de réchauffer des légumes fibreux, comme le brocoli, les asperges ou les artichauts, car ils ont tendance à perdre leur texture et à durcir.

Le pain se réchauffe très bien. C'est un atout lors de visites inattendues. Pour le garder sec et éviter qu'il ne durcisse, enveloppez-le dans du papier absorbant et respectez le minutage prescrit. Les desserts se réchauffent bien, si l'on observe le temps requis. Les garnitures deviennent très chaudes alors que la pâte reste tiède. Laissez-les reposer, et la pâte réchauffera à son tour.

Un petit secret : le café réchauffé aux micro-ondes possède vraiment un goût de café frais moulu !

Les viandes cuites

Le minutage *est très important lorsque vous réchauffez des aliments. La viande saignante doit à peine réchauffer, sinon elle cuira davantage.*

Le pain

Enveloppez *le pain dans du papier absorbant pour éviter l'humidité. Trop chaud, il durcira : un petit pain ne demande que de 8 à 12 s pour réchauffer.*

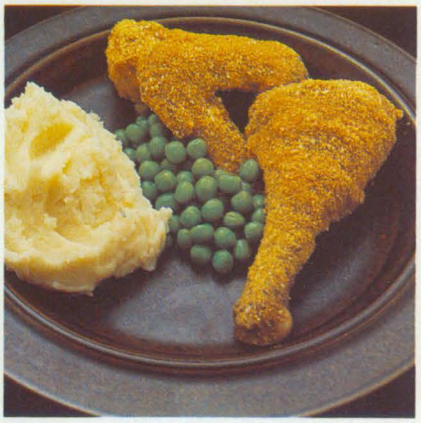
Les tartes

Les garnitures **sucrées** *réchauffent plus rapidement que la pâte. Le temps d'attente sert à répartir uniformément la chaleur.*

Tableau de réchauffage

Aliments	Quantité	Réchauffage	Instructions
Riz	1 ¼ lb/550 g	3 min	Dans un bol graissé, avec 1 noix de beurre
Pâtes	1 lb 5 oz/575 g	5 min	Comme le riz
Plat principal	6 oz/175 g de viande 10 oz/275 g de lég.	3 ou 4 min	Couvert
Épi de maïs	8 oz/225 g	1 ½ ou 2 min	Enveloppé
Pomme de terre au four	8 oz/225 g	1 ½ ou 2 min	Enveloppée
Quiche	15 oz/425 g	3 ½ min	Enveloppée
pointe	4 oz/125 g	½ ou 1 min	Enveloppée
Pouding au riz	boîte de 15 oz/425 g	3 min	Couvert
Pouding à la vapeur	portion de 5 oz/150 g	1 ou 1 ½ min	Couvert
Casseroles	2 ½ lb/1,1 kg	10 min 5 min	Remuez toutes les 2 min Laissez reposer
Lasagne	1 portion	4 min	Couverte

Des plats réchauffés



Placez *les aliments denses ou volumineux autour du plat et les aliments délicats, comme certains légumes, au centre.*

Couvrez *les assiettes d'une pellicule plastique entrouverte ou utilisez des assiettes couvertes pour fours micro-ondes.*

On devrait répartir uniformément **les aliments** *à réchauffer, comme les pâtes, pour permettre aux ondes de pénétrer également.*

Les aliments *sont assez chauds lorsque leur chaleur réchauffe le dessous de l'assiette.*

Réchauffez des aliments dans une assiette

On peut préparer les aliments 24 h à l'avance, les disposer sur une assiette et les réfrigérer. Préparez-les une semaine à l'avance, si désiré, et congelez-les. C'est une façon pratique de cuisiner pour recevoir des invités à l'improviste ou pour préparer des repas qui seront pris à des heures irrégulières.

Placez la nourriture à l'intérieur des rebords de l'assiette, pour assurer un réchauffage homogène. Les morceaux plus denses se placent vers l'extérieur, et les légumes au centre. Si vous ne réchauffez qu'un aliment dans l'assiette, étalez-le bien pour l'exposer aux ondes.

Vous pouvez réchauffer jusqu'à trois assiettes à la fois, en les empilant. Utilisez les assiettes spécialement conçues à cet effet, qui permettent à l'air de circuler librement, ou séparez-les avec des bols à soupe retournés. Vous n'aurez besoin de couvrir que la dernière assiette.

Si une assiette parmi quelques-unes comprend un morceau plus dense comme de la viande, changez sa position à intervalles réguliers, comme vous le feriez durant la cuisson. Lorsque les aliments sont bien chauds, vous devriez sentir une chaleur émaner du dessous de l'assiette.

Micro-trucs

Les poudings anglais cuits à la vapeur ne requièrent qu'un minimum de temps de cuisson au four micro-ondes. Lors du réchauffage, cependant, soyez prudent : ils perdent rapidement leur humidité et leur texture onctueuse. Pour obtenir de bons résultats, placez les tranches en cercle au bord de l'assiette et placez un verre rempli d'eau au centre. Réchauffez à MAX., jusqu'à ce que la chaleur du pouding se transmette à l'assiette. Faites flamber à la liqueur, si désiré.

Poulet surgelé

Les morceaux de poulet surgelés cuits aux micro-ondes sont toujours succulents. Du congélateur à la table, il ne vous faudra qu'une heure pour transformer ces morceaux en repas délicieux.

Les morceaux de poulet se servent de multiples façons et en toute occasion; il vaut ainsi la peine d'en garder toujours au congélateur. Décongeler ces morceaux ne demande qu'un instant au four micro-ondes; pensez aux délicieuses combinaisons que vous pourrez réaliser en quelques minutes !

On achète le poulet en morceaux - poitrines, cuisses, ailes, dos - ou entier, découpé. Si vous désirez congeler un poulet frais, faites-le aussitôt arrivé à la maison.

Lavez le poulet à l'eau froide et asséchez-le avant de l'envelopper dans une pellicule plastique et de le congeler, étiqueté. Il se conserve jusqu'à 6 mois. Le poulet décongelé ne peut attendre plus d'un jour avant d'être cuit.

Poitrines de poulet à l'orange

Poitrines de poulet à l'orange

13 min

Temps d'attente : 5 min

4 poitrines de poulet, désossées, décongelées, séparées en deux et la peau enlevée

FARCE

2 cuil. à soupe de vermouth sec
1 oz/25 g de raisins secs
1 branche de céleri, hachée
1 ½ oz/40 g de beurre
3 échalotes, hachées
1 ½ oz/40 g de chapelure
1 ½ cuil. à café de zeste d'orange
1 gousse d'ail, écrasée

POUR SERVIR

6 cuil. à soupe de jus d'orange
6 cuil. à soupe d'eau
1 ½ cuil. à café de fécule de maïs
3 oz/40 g de raisins secs
1 ½ cuil. à café de cassonade
1 bonne pincée de poivre de la Jamaïque moulu
1 pincée de gingembre moulu
sel, poivre
4 minces tranches d'orange

4 PERSONNES

1 Aplatissez les poitrines jusqu'à ¼ de po/6 mm d'épaisseur. Mélangez les raisins secs avec le vermouth, et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX.

2 Mélangez le céleri, le beurre et les échalotes dans une casserole. Couvrez et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant une fois ou deux. Incorporez la chapelure, le zeste, l'ail et les raisins.

3 Placez le quart de la farce à une extrémité de chaque poitrine. Roulez, en rabattant les côtés vers l'intérieur. Fermez à l'aide de cure-dents.

4 Couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Baissez la puissance à MED. et faites cuire 5 min de plus, jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé, en le tournant une fois ou deux. Laissez reposer 5 min.

5 Mélangez le jus d'orange, l'eau et la fécule de maïs. Ajoutez le reste des ingrédients à l'exception des tranches d'orange. Faites chauffer de 2 à 3 ½ min à MAX., en remuant une fois ou deux, jusqu'à épaississement.

6 Glacez les poitrines, et décorez-les d'une tranche d'orange.

Décongélation du poulet désossé

Placez *le paquet enveloppé dans le four. Décongelez la moitié du temps requis (voir p. 165).*

Développez *et séparez les morceaux. Placez sur une grille, et terminez la décongélation.*

Décongélation des morceaux de poulet

Ôtez *les attaches de métal s'il y a lieu. Placez le poulet enveloppé dans le four.*

Décongelez *la moitié du temps requis. Tournez, égouttez l'eau et décongelez le quart du temps qui reste.*

Développez *et séparez les morceaux. Parties denses vers l'extérieur, terminez la décongélation.*

Laissez reposer *5 min, jusqu'à ce que le poulet soit tendre mais froid. Lavez à l'eau froide.*

Riz au safran

29 min

Temps d'attente : 5 min

6 morceaux de 6 oz/175 g de poulet, désossés, décongelés et coupés en cube
1 oignon, haché
2 poivrons verts, hachés
1 gousse d'ail, écrasée
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
12 oz/350 g de riz à longs grains
4 tasses/1 l de bouillon de poulet chaud
1 pincée de safran
sel, poivre
3 tomates, épluchées et hachées

4 À 6 PERSONNES

1 Dans une grande casserole, mélangez l'oignon avec les poivrons, l'ail et l'huile d'olive et couvrez ou ajoutez une pellicule plastique entrouverte. Faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en remuant à mi-cuisson.
2 Ajoutez le poulet, remuez, couvrez de nouveau et faites cuire 5 min à MAX. Remuez une fois à mi-cuisson.
3 Ajoutez le riz, le bouillon de poulet, le safran, et les assaisonnements au goût. Couvrez et faites cuire 10 min à MAX.
4 Remuez, puis baissez la puissance à MED. Faites cuire 10 min de plus, couvert, jusqu'à ce que le riz soit bien cuit.
5 Ajoutez les tomates hachées. Couvrez de nouveau et laissez reposer 5 min pour réchauffer les tomates et terminer la cuisson. Servez chaud.

Ailes de poulet aigres-douces

8 min

Temps d'attente : aucun

2 lb/900 g d'ailes de poulet, décongelées
¼ de tasse/50 ml de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à soupe de miel
1 cuil. à soupe de sauce soya
3 cuil. à soupe de ketchup
½ cuil. à café de gingembre moulu
8 oz/225 g de morceaux d'ananas
½ cuil. à café de sauce Worcestershire
½ poivron vert, coupé en losanges
2 carottes, coupées en forme de fleurs
1 échalote, tranchée en diagonale
1 échalote, taillée pour décorer

6 PERSONNES

1 Coupez les ailes de poulet en trois morceaux, en les séparant aux articulations. Jetez l'extrémité des ailes.
2 Mélangez les ingrédients, sauf poivron, carottes et échalotes. Ajoutez les morceaux de poulet, couvrez et réfrigérez une nuit.
3 Placez le tout dans un plat de 8 po/20 cm. Ajoutez le poivron, les carottes et l'échalote tranchée. Remuez, couvrez et faites cuire de 8 à 12 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant à mi-cuisson. Garnissez de l'échalote.

Décongélation des morceaux de poulet

MORCEAUX	QUANTITÉ	DURÉE À MIN.	TEMPS D'ATTENTE
Quartiers	4 x 8 oz/225 g	15 min	10 min
Ailes	2 lb/900 g 1 lb/450 g	15 min 8 min	10 min 10 min
Pilons	6 x 4 oz/100 g	12 min	10 min
Poitrines désossées	4 x 8 oz/225 g 2 x 8 oz/225 g	15 min 8 min	10 min 10 min
Cuisses	8 x 4 oz/100 g 4 x 4 oz/100 g	15 min 8 min	10 min 10 min

Cuisses de poulet, glacées aux fruits

18½ min

Temps d'attente : 5 min

1 pomme, le coeur enlevé, hachée
1 orange, divisée en sections, hachée
¼ de tasse/50 g de riz cuit
2 cuil. à soupe de ciboulette hachée, séchée
2 oz/50 g de confiture d'oranges
5 cuil. à café de beurre
¼ de cuil. à café de coriandre
1 bonne pincée de sel et de poivre
8 cuisses de poulet, décongelées
¼ de cuil. à café de sauce Worcestershire
2 cuil. à café de graines de sésame

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez la pomme, l'orange, le riz, la ciboulette, la moitié de la confiture d'oranges, 3 cuil. à café de beurre ou de margarine, la coriandre, le sel et le poivre. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.

2 Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à très chaud, en remuant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 min, couvert.

3 Détachez la peau de la chair pour former une poche. Farcissez chaque poche de 1 cuil. à soupe du mélange. Placez les cuisses sur une rôtissoire.

4 Mélangez le reste de la confiture, le beurre et la sauce Worcestershire. Couvrez.

5 Faites chauffer de 30 à 35 s à MAX., jusqu'à chaud, en remuant à mi-cuisson. Glacez les cuisses et et saupoudrez de graines de sésame.

6 Faites cuire 15 min à MAX., jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa couleur rosée. Tournez et déplacez deux fois.

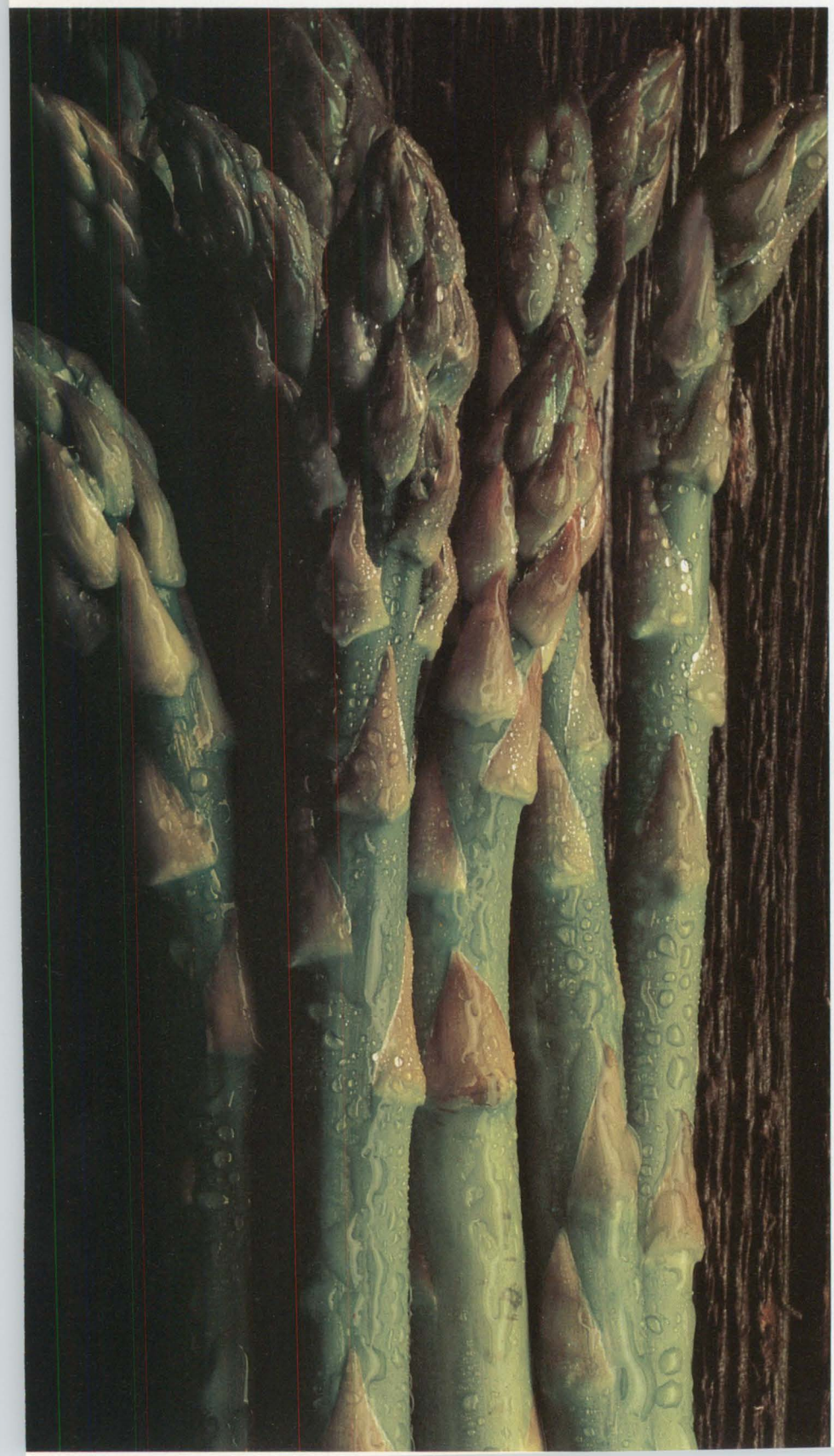
Micro-trucs

Il est important que les cuisses soient totalement décongelées avant d'être cuites. Si certaines sont plus petites que d'autres, ôtez-les du four dès qu'elles sont prêtes.

Vous pouvez aussi préparer ce plat avec des cuisses désossées : allouez de 6 à 10 min de cuisson.

Asperges

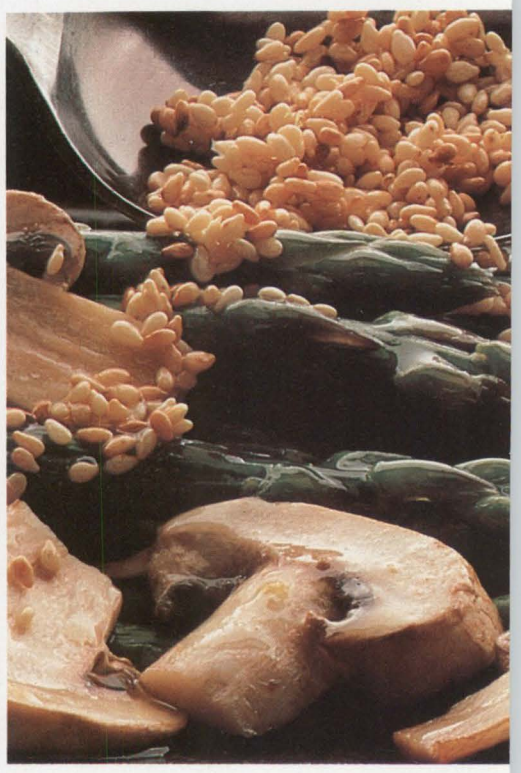
Les asperges sont parmi les légumes les plus délicats qui soient. Préparées aux micro-ondes, les asperges sont tendres, croquantes et délicieuses. Offrez-vous ce luxe !



La saveur unique et délicate des asperges ajoutera une touche raffinée à votre repas. Servez-les en entrée, comme légume ou en plat principal. Les asperges fraîches sont une denrée rare et chère : réservez-leur une attention toute spéciale lors de leur préparation.

Comme tous les légumes, les asperges bénéficient grandement d'une cuisson aux micro-ondes, ce qui en retient toute la saveur et le bon goût et les conserve bien vertes et croquantes. Achetez toujours des asperges de même grosseur pour faciliter la cuisson.

La cuisson habituelle des asperges est un travail ardu. Grâce aux micro-ondes, vous n'aurez plus besoin de les faire cuire debout, attachées ou couvertes. Suivez simplement les instructions.



Préparation et cuisson des asperges

Maintenez *fermement la tige à la base. Pliez doucement, jusqu'à ce que l'extrémité rigide se casse. Ôtez les épines avec un couteau tranchant. Lavez à l'eau froide.*

Versez *½ tasse/125 ml d'eau froide non salée dans un plat peu profond de 12 x 8 po/30 x 20 cm.*

Disposez *1 lb/450 g d'asperges dans le plat, pointes au centre. Couvrez d'une pellicule plastique.*

Faites cuire *la moitié du temps de cuisson (voir tableau, p.168). Replacez les asperges de l'extérieur vers le centre, couvrez et terminez la cuisson.*

Asperges et champignons

19 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de pointes d'asperges fraîches
1 ½ oz/40 g de beurre ou de margarine
2 cuil. à café de graines de sésame
4 oz/100 g de champignons, tranchés
1 cuil. à soupe de jus de citron
½ cuil. à café de zeste de citron râpé fin

4 À 6 PERSONNES

1 Préparez les asperges et faites cuire comme ci-dessus. Réservez.
2 Dans un petit bol, placez ½ oz/15 g de beurre, couvrez et faites fondre de 30 à 60 s à MAX. Ajoutez les graines de sésame puis faites brunir de 3 à 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Réservez.
3 Saupoudrez les asperges de tranches de champignons, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 3 min à MAX. Réservez.
4 Faites fondre le reste du beurre de 30 à 60 s, à MAX., dans un petit plat couvert. Incorporez le jus et le zeste de citron.
5 Égouttez les champignons et les asperges et transférez-les sur un plat de service. Versez le beurre au citron et saupoudrez des graines de sésame.

VARIANTE
Remplacez les graines de sésame par des amandes effilées.

Notes sur la congélation

Si vous ne trouvez pas d'asperges fraîches, utilisez 1 lb/450 g d'asperges surgelées et faites cuire comme indiqué au tableau p. 168.

Asperges au fromage

23 min

Temps d'attente : aucun

2 lb/900 g d'asperges fraîches, en morceaux de 1 ½ po/4 cm
½ tasse/125 ml d'eau
1 ½ oz/40 g de beurre
4 cuil. à soupe de chapelure
2 oz/50 g de noix d'acajou
¼ de tasse/25 g de farine tout usage
sel, poivre
1 tasse/250 ml de lait
4 oz/100 g de cheddar râpé

6 À 8 PERSONNES

1 Placez les asperges et l'eau dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire de 16 à 18 min à MAX., en tournant une fois. Égouttez; couvrez de nouveau.

2 Faites fondre la moitié du beurre de 30 à 60 s à MAX., dans un petit bol couvert. Ajoutez la chapelure et les noix.

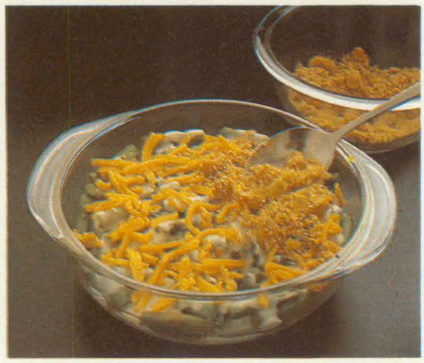
3 Dans un grand bol couvert de 5 tasses/1,25 l, faites fondre le reste du beurre de 30 à 60 s, à MAX. Délayez-y la farine, salez et poivrez. Ajoutez le lait en fouettant.

4 Faites chauffer de 3 à 5 min à MAX., jusqu'à ce que la sauce bouille et épaississe. Remuez 1 fois durant la cuisson.

5 Placez les asperges, la sauce et le fromage dans une casserole. Faites chauffer 3 min à MAX.

Comment disposer les asperges au fromage

Répartissez bien *la moitié des asperges dans le plat. Versez la moitié de la sauce; saupoudrez de la moitié du fromage râpé.*



Recommencez *les couches. Couronnez de la chapelure et des noix. Faites chauffer 3 min à MAX., jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.*

Cuisson des asperges

TYPE	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MAX.	INSTRUCTIONS
Fraîches En branches	1 lb/450 g	12 à 14 min	Placez les pointes en couches dans un plat profond. Ajoutez ½ tasse/125 ml d'eau. Faites cuire, couvert, en tournant une fois.
En pointes	1 lb/450 g	9 à 11 min	Placez les asperges et ½ tasse/125 ml d'eau dans une casserole de 5 tasses/1,25 l. Faites cuire, couvert, en remuant à mi-cuisson.
Surgelées En branches	1 lb/450 g	9 à 12 min	Faites cuire comme les asperges fraîches, en tournant une fois. Laissez reposer 5 min.
En boîte En branches	15 oz/425 g	3 ou 4 min	Égouttez les asperges. Placez dans un plat de 5 tasses/1,25 l. Faites chauffer, couvert, en tournant à mi-cuisson.
En morceaux	11 oz/300 g	2 ou 2 ½ min	Faites cuire comme ci-dessus, en remuant à mi-cuisson.

Dans le prochain numéro

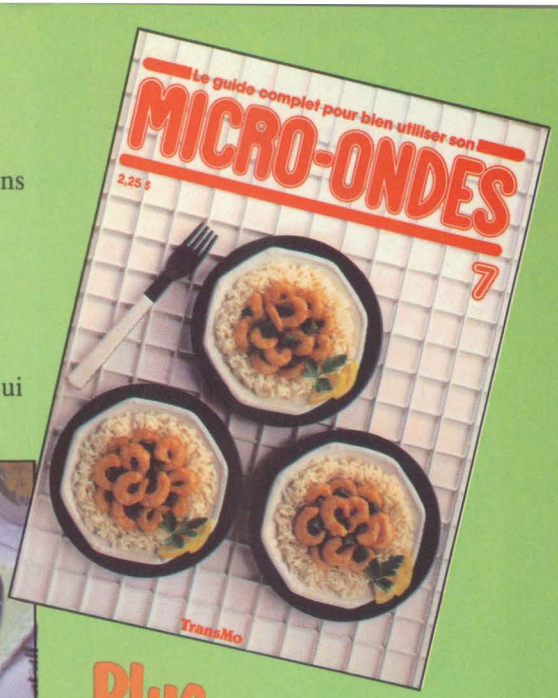
Au menu : de tendres poussins Gâtez vos invités en leur servant des poussins farcis aux noix du Brésil, suivis de pêches melba au contraste chaud-froid savoureux.

Les légumes verts Savourez ces délicieux légumes verts en les faisant cuire nature ou en les incorporant à une recette originale.

Planification des menus Coordination et planification - voilà les secrets qui garderont vos repas bien chauds et prêts à temps.

Agneau rôti et braisé Faites de la cuisson de l'agneau une opération couronnée de succès.

Des pains pour le thé Pour une rapide collation à l'heure de la pause, cuisinez ces délicieux pains sucrés.



Plus...

Pour déjeuner, dîner ou souper, rien de tel que les oeufs ! Ou encore, servez-vous de votre four pour dégeler les crevettes en 6 min et les transformer en repas succulent.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans Cuisine micro-ondes, en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.

Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. un peu *moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
5 s	11 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 6

Boeuf
- Lasagne à la bolonaise 153

Casse-croûte
- Amuse-gueule au bacon 151
- Muffins anglais au bacon et aux oeufs 151
- Trempette épicée au bacon 151

Desserts
- Biscuits à la vanille 142
- Biscuits arc-en-ciel 142
- Biscuits au beurre d'arachide 143
- Biscuits aux capuchons de chocolat 142
- Biscuits chocolat et amande 142
- Croquants à la noix de coco 144
- Croquants aux noix 142
- Couronnes aux cerises 142
- Gâteau épicé aux pommes 158
- Glace au miel 158
- Rondelles chocolat-vanille 142

Légumes
- Asperges au fromage 168
- Asperges et champignons 167
- Fèves au lard 157
- Maïs en épi 156

Poisson
- Meuniers farcis au crabe 147
- Poisson poché 146
- Truite farcie 148
- Truite farcie au brocoli 147

Porc
- Côtes barbecue 157

Poulet
- Ailes de poulet aigres-douces 164
- Cuisses de poulet, glacées aux fruits 165
- Poitrines de poulet à l'orange 163
- Poulet barbecue 157
- Riz au safran 164

Salade de chou et de courgettes 156

Sauces et beurres
- Asperges au fromage 168
- Beurre au fromage 156
- Sauce barbecue 158

Spaghetti carbonara 150

MICRO secrets

Redonnez vie aux fruits secs

On peut souvent remplacer les fruits frais de certaines recettes par des fruits séchés, ce qui donne alors un goût bien particulier aux plats. Enfournez-les quelques instants pour leur redonner belle apparence. Utilisez-les pour garnir les crêpes ou, trempés dans du rhum, pour farcir des babas au rhum.

Placez 4 oz/100 g de fruits secs dans un plat peu profond. Versez 3 cuil. à soupe d'eau ou 4 cuil. à soupe d'alcool. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer 3 min à MAX., jusqu'à ce qu'ils soient bien gonflés. Remuez à mi-cuisson, spécialement s'il y a de l'alcool, car les fruits peuvent brunir. Laissez reposer 2 ou 3 min, couvert, puis égouttez.

Lorsque vous utilisez des fruits plus gros ou plus denses, vous obtiendrez de meilleurs résultats si les fruits ont d'abord trempé une nuit dans de l'eau froide. Le jour suivant, égouttez tout le liquide sauf 3 cuil. à soupe ou ajoutez de l'alcool, puis suivez les instructions ci-dessus.